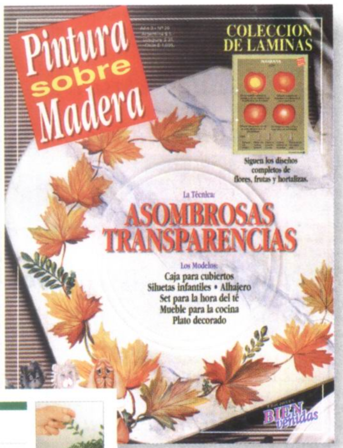
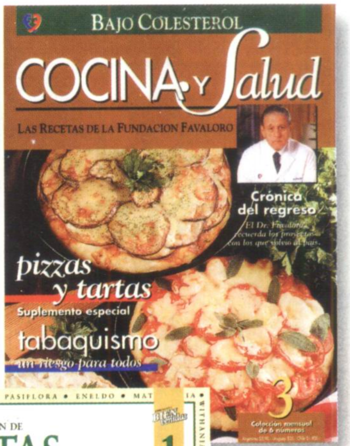
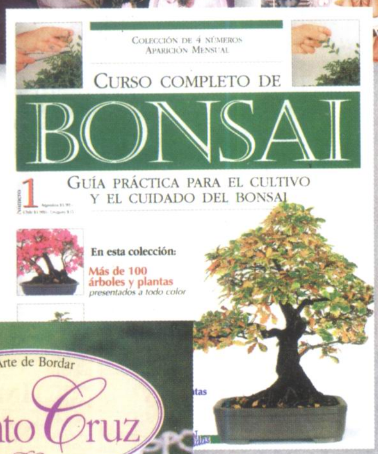
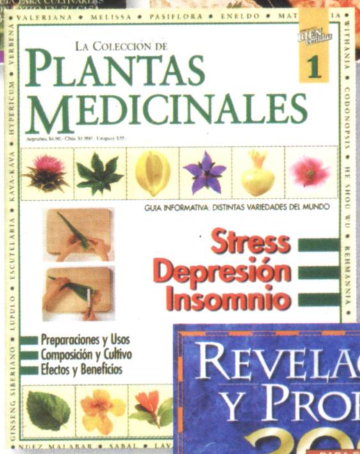
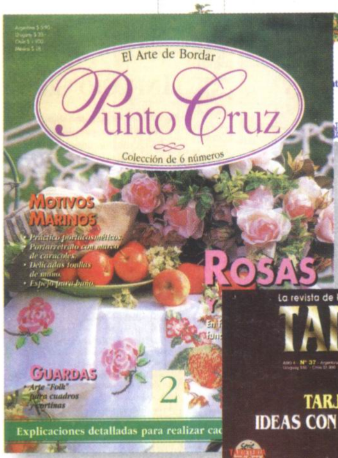
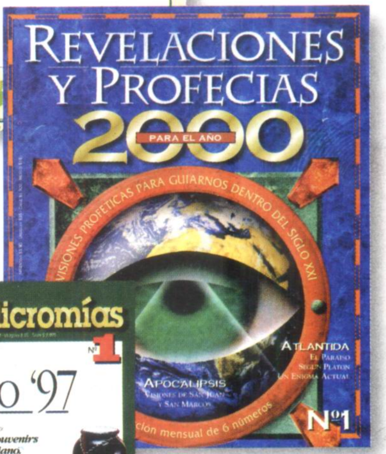








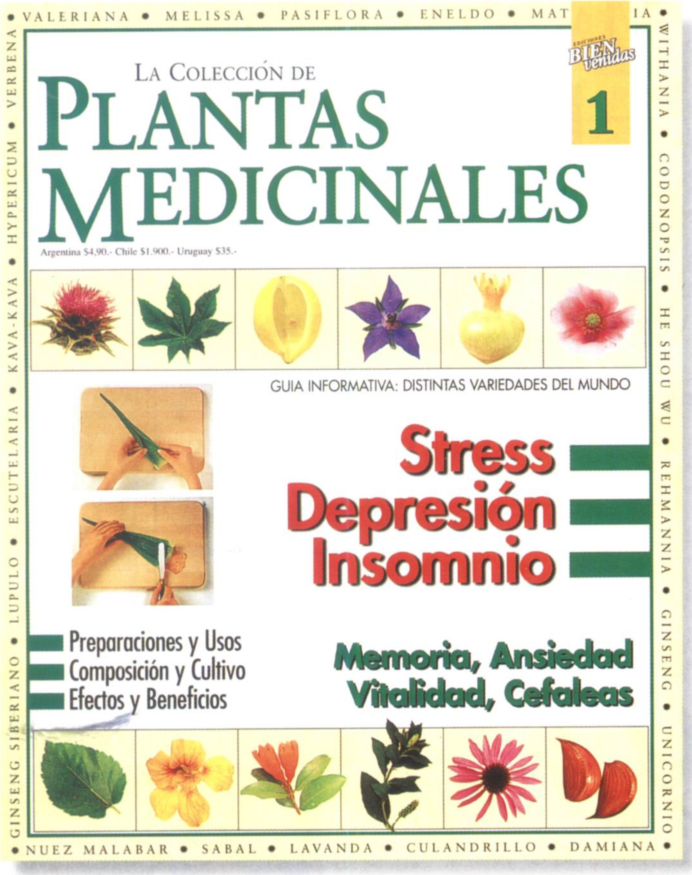




1997

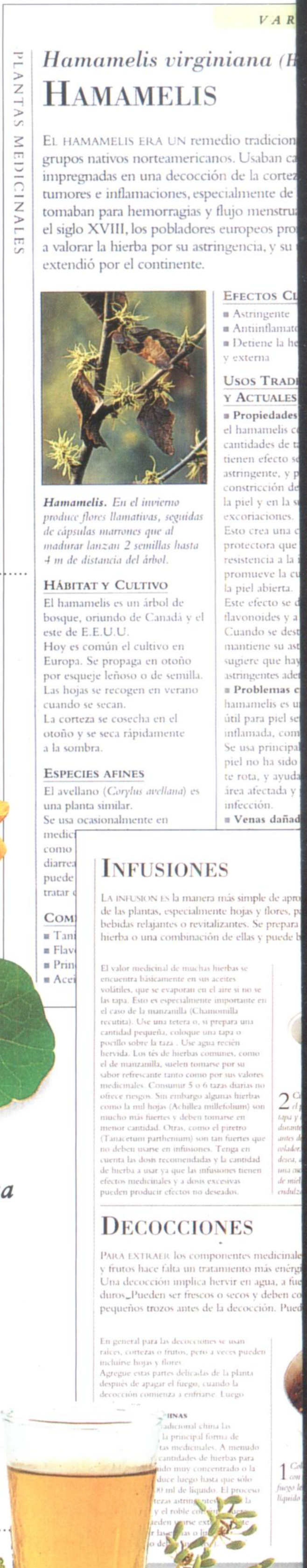
EDICIONES
BIEN venidas

La Colección de
Plantas Medicinales



La Colección de Plantas Medicinales explora los beneficios de las hierbas curativas más importantes del mundo. Habla de la historia y tradición de cada especie y explica los hallazgos de las investigaciones científicas con respecto a sus componentes activos y acción terapéutica en la solución de males comunes, desde alergias y trastornos digestivos hasta afecciones de la piel, insomnio, estrés y depresión.

En páginas totalmente ilustradas, brinda un índice de plantas esenciales, clasificadas por su utilidad en la solución de trastornos físicos y emocionales, acompañado por la descripción del hábitat, condiciones de cultivo y aplicaciones tradicionales y actuales.



VAR

PLANTAS MEDICINALES

Hamamelis virginiana (H

HAMAMELIS

El hamamelis era un remedio tradicion
grupos nativos norteamericanos. Usaban ca
impregnadas en una decocción de la cortez
tumores e inflamaciones, especialmente de
tomaban para hemorragias y flujo menstru
el siglo XVIII, los pobladores europeos pro
a valorar la hierba por su astringencia, y su
extendió por el continente.

Hamamelis. *En el invierno produce flores llamativas, seguidas de cápsulas marrones que al madurar lanzan 2 semillas hasta 4 m de distancia del árbol.*

HÁBITAT Y CULTIVO

El hamamelis es un árbol de bosque, oriundo de Canadá y el este de E.E.U.U.
Hoy es común el cultivo en Europa. Se propaga en otoño por esqueje leñoso o de semilla.
Las hojas se recogen en verano cuando se secan.
La corteza se cosecha en el otoño y se seca rápidamente a la sombra.

ESPECIES AFINES

El avellano (*Corylus avellana*) es una planta similar.
Se usa ocasionalmente en medic
como
diarrea
puede
tratar

COM
■ Tani
■ Flav
■ Prin
■ Acei

EFECTOS C
■ Astringente
■ Antiinflamat
■ Detiene la he
y externa

USOS TRAD
Y ACTUALES
■ **Propiedades**
el hamamelis c
cantidades de t
tienen efecto s
astringente, y p
constricción de
la piel y en la s
excoriaciones.
Esto crea una c
protectora que
resistencia a la
promueve la cu
la piel abierta.
Este efecto se d
flavonoides y a
Cuando se dest
mantiene su ast
sugiere que hay
astringentes ade
■ **Problemas c**
hamamelis es u
útil para piel se
inflamada, com
Se usa principal
piel no ha sido
te rota, y ayuda
área afectada y
infección.
■ **Venas dañad**

INFUSIONES

La infusion es la manera más simple de apro
de las plantas, especialmente hojas y flores, p
bebidas relajantes o revitalizantes. Se prepara
hierba o una combinación de ellas y puede b

El valor medicinal de muchas hierbas se encuentra básicamente en sus aceites volátiles, que se evaporan en el aire si no se las tapa. Esto es especialmente importante en el caso de la manzanilla (Chamomilla recutita). Use una tetera o, si prepara una cantidad pequeña, coloque una tapa o pocillo sobre la taza . Use agua recién hervida. Los tés de hierbas comunes, como el de manzanilla, suelen tomarse por su sabor refrescante tanto como por sus valores medicinales. Consumir 5 o 6 tazas diarias no ofrece riesgos. Sin embargo algunas hierbas como la mil hojas (Achillea millefolium) son mucho más fuertes y deben tomarse en menor cantidad. Otras, como el piretro (Tanacetum parthenium) son tan fuertes que no deben usarse en infusiones. Tenga en cuenta las dosis recomendadas y la cantidad de hierba a usar ya que las infusiones tienen efectos medicinales y a dosis excesivas pueden producir efectos no deseados.

DECOCCIONES

Para extraer los componentes medicinale
y frutos hace falta un tratamiento más enérg
Una decocción implica hervir en agua, a fue
duros. Pueden ser frescos o secos y deben co
pequeños trozos antes de la decocción. Pued

En general para las decocciones se usan raíces, cortezas o frutos, pero a veces pueden incluirse hojas y flores.
Agregue estas partes delicadas de la planta después de apagar el fuego, cuando la decocción comienza a enfriarse. Luego

Presenta una práctica guía con consejos e instrucciones para preparar tónicos, cremas, cápsulas e inhalaciones entre otros remedios caseros.

amelidáceas)

HAMAMELIS
Pequeño árbol de hoja caduca de hasta 5 m, con hojas anchas ovales, irregularmente dentadas.

ara muchos
asmas
ara tratar
ojos, y lo
xcesivo. En
empezaron
se

ragia interna

NALES

blecidas:
ne grandes
os. Estos
e,
ce
proteínas en
ficie de

rta
enta la
mación y
on de

ía a los
aninos.
l hamamelis
encia, lo que
os agentes
le los taninos.
eos: el
erba muy
e e
la eczema.
te cuando la
ficativamen-
oteger el
ene la

l hamamelis

Partes Usadas

Las hojas son inodoras pero tienen un sabor amargo, aromático.

Hojas secas

Corteza fresca

Corteza seca

Las hojas *y ramas tiernas se destilan.*

La corteza *se usa en tinturas y ungüentos.*

Preparaciones y Usos

Precaución: tome sólo bajo vigilancia médica.

Tintura de la corteza: *diluya 20 ml en 100 ml de agua fría y aplique con esponja sobre venas varicosas.*

Hamamelis destilado: *aplique con algodón sobre picaduras de insectos, piel lastimada o venitas rotas.*

Ungüento de la corteza: *aplique sobre hemorroides 2 veces por día.*

Echinacea angustifolia & E. purpurea (Compuestas)

EQUINACEA, RUDBECKIA PURPÚREA

EQUINACEA
Planta perenne que crece hasta 50 cm, con flores moradas como margaritas, y hojas cubiertas de pelos ásperos.

ORIUNDA DE NORTEAMÉRICA, la equinacea es una de las hierbas medicinales más importantes del mundo. La investigación muestra que tiene la propiedad de aumentar la resistencia del organismo contra infecciones bacterianas y virales, estimulando el sistema inmune. Por su poder antibiótico, se la ha usado durante siglos para limpiar afecciones cutáneas. También ayuda a aliviar alergias.

Equinacea: *es un nombre derivado del griego "erizo", por la apariencia del cono central de su flor.*

Hábitat y Cultivo

Oriunda de zonas centrales de E.E.U.U., la equinacea, en especial la purpúrea que es más fácil de cultivar, es ahora comercializada en Europa y E.E.U.U. Crece de semilla en primavera o por división de mata en el invierno, prospera en suelo rico, arenoso. Las flores se recogen bien abiertas y las raíces de plantas de 4 años se levantan en otoño.

Especies Afines

E. pallida se usa como medicina

Componentes

Efectos Clave

- Estimulante inmunológico
- Antiinflamatorio
- Antibiótico
- Desintoxicante
- Aumenta la transpiración
- Cicatrizante
- Antialérgico

Investigación

- **Sistema inmune:** el efecto de la equinacea aún no ha sido totalmente entendido, pero se sabe que ciertos componentes estimulan el sistema inmune y contrarrestan las infecciones bacterianas y virósicas. Los polisacáridos tienen una acción anti-hialuronidasa que inhibe la capacidad de los virus de entrar e invadir células, mientras que las alquilamidas son antibacterianas y antifungales. La equinacea tiene también un efecto estimulante general sobre las defensas inmunes del organismo y actualmente se investiga como tratamiento para HIV y SIDA.

Usos Tradicionales y Actuales

- **Medicina norteamericana nativa:** los comanches la usaban como remedio para el dolor de muelas y de garganta y los sioux la tomaban para la rabia, mordedura de víbora y afecciones sépticas.

Partes Usadas

Raíz seca

La flor *de E. purpurea suele usarse para infecciones.*

La raíz de mejor calidad deja en la lengua una sensación de cosquillas.

Las raíces *de ambas es… tienen valiosas propieda… inmunoestimulantes.*

Raíz fresca

Preparaciones y Usos

Precauciones: en altas dosis puede producir náusea.

Tintura de la raíz: *para infecciones crónicas tome 1/2 cucharadita en agua 3 veces al día*

Decocción de la raíz: *… infecciones de garganta… 50 ml 3 veces a…*

Cápsulas de polv…: *para resfríos, tome cápsulas de 500 mg 3 veces al día.*

…**BLETAS:** tome como estimulante inmunológico para infecciones.

…es, resfríos, gripe,
…nes cutáneas y
…orias, y es muy efectiva
…argarismo para
…nes de garganta.
…**ias:** es un remedio útil
…rgias, como el asma.

PLANTAS MEDICINALES

…r la parte aérea más delicada
…eparar medicamentos o
…o el té, usando una sóla
…e caliente o fría.

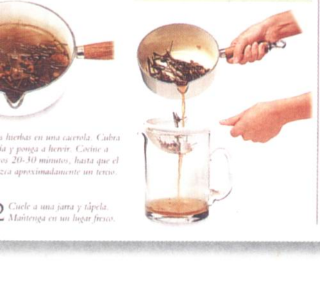
CANTIDAD STANDARD
TAZA: 1 cdta. (2-3 g) de hierbas secas o 2 cdtas. (4-6 g) de hierbas frescas (o mezcla de hierbas) en 1 taza de agua (para 1 dosis).
TETERA: 20 g de hierba seca o 30 g de hierba fresca (o mezcla de distintas hierbas) en 500 ml de agua.
DOSIS STANDARD
Tome 3-4 dosis (500 ml) por día.
ALMACENAMIENTO
Guarde en una jarra con tapa, en la heladera o en lugar fresco, hasta 24 hs.

1 *Coloque la hierba en el colador y éste en la taza. Llene la taza con agua hirviendo.*

INFUSION EN TETERA
Caliente la tetera y luego coloque la hierba. Vierta el agua hirviendo, tape y espere 10 minutos. Si lo desea puede agregar miel para endulzar.

…as raíces, cortezas, ramitas
…ue para hojas y flores.
…nto, estos elementos
… o romperse en
…berse frías o calientes.

CANTIDAD STANDARD
20 g de hierba seca o 40 g de fresca (o mezcla de hierbas) para 750 ml de agua fría, que se reducirá a 500 ml después de hervida (esto hace 3-4 dosis).
DOSIS STANDARD
Tome 3-4 dosis (500 ml) diarias.
ALMACENAMIENTO
Guarde hasta 48 hs, en una jarra tapada, en la heladera o un lugar fresco.



…s hierbas en una cacerola. Cubra …ía y ponga a hervir. Cocine a …os 20-30 minutos, hasta que el …zca aproximadamente un tercio.

2 *Cuele a una jarra y tápela. Mantenga en un lugar fresco.*

Tinturas

SE PREPARAN remojando una hierba en alcohol. Esto favorece la disolución de los ingredientes activos de la planta, es por eso que las tinturas tienen una acción más intensa que las infusiones y decocciones. Su uso resulta muy práctico ya que duran hasta 2 años.
Pueden preparse utilizando una jarra y una bolsa de malla (o 2-3 capas de gasa), en lugar de una prensa de uvas.

CANTIDAD STANDARD
200 g de hierbas secas o 300 g frescas cortadas en trozos chicos, para 1 litro de alcohol -el vodka es ideal, si bien el ron disimula el sabor de las hierbas amargas o desagradables.
DOSIS STANDARD
Tome 5 ml (1 cucharadita) 2-3 veces al día, diluída en 25 ml de agua o jugo.
ALMACENAMIENTO
Guarde hasta 2 años en botellas oscuras estériles en un lugar fresco y oscuro.

Las tinturas son preparaciones fuertes y es esencial respetar las dosis. Nunca use alcohol industrial, licores metilados (alcohol metílico) o alcohol para fricciones (alcohol isopropílico) en las tinturas.
TINTURAS DILUIDAS EN ALCOHOL
En algunos casos deben evitarse, como por ejemplo durante el embarazo o en casos de inflamación gástrica. Si se echan 5 ml de tintura en un vaso chico de agua casi hirviendo y se deja reposar unos 5 minutos, el alcohol se evapora. Para hacer tinturas no-alcohólicas, reemplace el alcohol por vinagre o glicerol.
CONCENTRACIONES
Las tinturas se preparan en diferentes concentraciones o dosajes. Vamos a utilizar un dosaje de 1:5 (1 parte de hierbas en 5 partes de alcohol), a menos que se especifique otra cosa.

1 *Coloque las hierbas en un frasco de vidrio limpio y vierta encima el alcohol, cubriéndolas bien. Tape el frasco y ponga una etiqueta. Agite durante 1-2 minutos y guarde en un lugar fresco y oscuro durante 10 a 14 días, agitando el frasco cada 1-2 días.*

2 *Prepare la prensa y asegure, la gasa o bolsa de malla, bien adentro. Cuele la preparación juntando el líquido en la jarra.*

3 *Ajuste la prensa (o cierre bien la bolsa o la gasa) para extraer todo el líquido de las hierbas. Deseche las hierbas exprimidas.*

4 *Vierta la tintura en botellas limpias y oscuras. Una vez llenas, tápelas con un corcho o tapa de rosca y etiquete las botellas.*

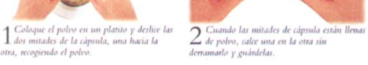
Cápsulas y Polvos

LAS CAPSULAS SON la manera más fácil de ingerir hierbas en polvo. También pueden espolvorearse sobre la comida o tomarse con agua. Pueden aplicarse como talco o mezcladas con tinturas, como una cataplasma.

CANTIDAD STANDARD
Llene cápsulas tamaño 00 de 250 mg de hierba en polvo.
DOSIS STANDARD
Tome 2-3 cápsulas diarias.
ALMACENAMIENTO
Hasta 3-4 meses en un lugar fresco, en frascos herméticos de vidrio oscuro.

El mejor lugar para comprarlas es una herbostería confiable y en general, cuanto más fino el polvo, mejor el grado y la calidad de las hierbas. Las cápsulas de gelatina o vegetales se compran en laboratorios farmacéuticos o farmacias. El olmo americano en polvo (*Ulmus rubra*) resulta una buena base para emplastos y los astringentes como el hamamelis (*Hamamelis virginiana*) pueden aplicarse sobre la piel llagada o en forma de ungüentos, para hemorroides o várices.

COMO HACER CAPSULAS



1 *Coloque el polvo en un platito y deslice las dos mitades de la cápsula, una hacia la otra, recogiendo el polvo.*

2 *Cuando las mitades de cápsula están llenas de polvo, calce una en la otra sin derramarlo y guárdelas.*

CLAUDIO ALE… MORENO

Las Hierbas y los Sistemas del Organismo

Una de las formas más comunes de clasificar las plantas medicinales es identificando sus acciones, por ejemplo, si son sedantes, antisépticas o diuréticas y el grado en que afectan a los distintos sistemas del organismo. Las hierbas suelen tener una pronunciada acción sobre un sistema en partic… ejemplo una planta fuertemente antiséptica en el t… digestivo puede serlo mucho menos en el respirator… dan ejemplos de cómo las hierbas funcionan en el organismo.

PIEL
Antisépticos: el Cayeput (Melaleuca alternifolia) desinfecta la piel. Emolientes: caléndula (*Calendula officinalis*) reduce picazón, rojez y dolor. Astringentes: hamamelis (*Hamamelis virginiana*) tensa la piel. Depurativos: bardana (*Arctium lappa*) estimula la eliminación de desechos. Cicatrizantes y vulnerarias: sanícula (*Prunella vulgaris*) y consuelda (*Symphytum officinale*) ayudan a cicatrizar cortes, heridas y escoriaciones.

SISTEMA INMUNOLÓGICO
Estimulantes inmunológicos: equinacea (*Echinacea spp.*) y lapacho (*Tabebuia spp.*) ayudan al sistema inmunológico a prevenir infecciones.

SISTEMA RESPIRATORIO
Antisépticos y antibióticos: ajo (*Allium sativum*) ayuda a los pulmones a resistir infecciones. Expectorantes: heleno (*Inula helenium*) estimula la expectoración de mucus. Emolientes: malvavisco (*Althaea officinalis*) calma la irritación de las membranas. Antiespasmódicos: bisnaga (*Ammi visnaga*) relaja los músculos bronquiales.

GLÁNDULAS ENDÓCRINAS
Adaptógenos: ginseng (*Panax ginseng*) ayuda al cuerpo a adaptarse al estrés y las presiones externas. Hierbas hormonalmente activas: el zaungatillo (*Vitex agnus-castus*) estimula la producción de hormonas sexuales y otras. Emenagogos: cimífuga (*Cimicifuga racemosa*) provoca o regula la menstruación.

SISTEMA URINARIO
Antisépticos: buchu (*Barosma betulina*) desinfecta los conductos urinarios. Astringentes: cola de caballo (*Equisetum arvense*) tensa y protege los conductos urinarios. Diuréticos: barba de choclo (*Zea mays*) estimula el flujo urinario.

SISTEMA MÚSCULO-OSEO
Analgésico: gelsemio (*Gelsemium sempervirens*) alivia dolores nerviosos y articulares. Antiinflamatorios: sauce blanco (*Salix alba*) reduce dolor e inflamación en la articulaciones. Antiespasmódicos: cinchona (*Cinchona spp*) relaja músculos tensos y acalambrados.

SISTEMA NERVIOSO
Tranquilizantes: romero (*Rosmarinus officinalis*) fortalece el sistema nervioso. Relajantes: melisa (*Melissa officinalis*) relaja el sistema nervioso. Sedantes: muérdago (*Viscum album*) reduce la actividad nerviosa. Estimulantes: nuez de cola (*Cola acuminata*) aumenta la actividad nerviosa. Tónicos: avena (*Avena sativa*) mejora el tono y la función nerviosa y ayuda a restablecer el sistema nervioso total.

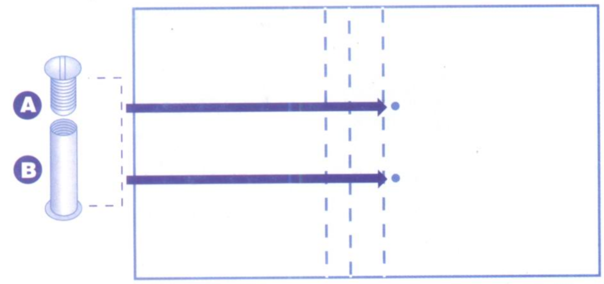
CIRCULACIÓN Y CORAZÓN
Cardiotónicos: dan shen (*Salvia miltiorrhiza*) de acción diversa. Algunas reducen el ritmo cardíaco y otras la elevan. Algunas mejoran la regularidad y fuerza de las contracciones del corazón. Estimulantes circulatorios: pimiento de cayena (*Capsicum frutescens*) mejora la circulación de la sangre a las extremidades. Diaforéticos: ju hua (*Chrysanthemum x morifolium*) estimula el flujo de la circulación hacia la periferia corporal, provoca la transpiración y baja la presión sanguínea. Antiespasmódicos: bola de nieve (*Viburnum opulus*) relaja los músculos y ayuda a bajar la presión sanguínea.

ORGANOS DIGESTIVOS
Antisépticos: jengibre (*Zingiber officinalis*) protege de la infección. Astringentes: bistorta (*Polygonum bistorta*) tensa la cubierta interior del intestino y crea una capa protectora. Bitters: ajenjo (*Artemisia absinthium*) estimula la secreción de jugos digestivos del estómago e intestinos. Carminativos: cálamo (*Acorus calamus*) libera gases y alivia retortijones. Colagogos: el Chionanthus virginicus mejora el flujo de bilis al intestino. Coleréticos: alcaucil (*Cynara scolymus*) incrementa la secreción biliar del hígado. Demulcentes: plantago (*Plantago spp.*) calma el aparato digestivo y evita la acidez e irritación. Hepáticos: el bupleurum (*Bupleurum chinense*) previene el daño hepático. Laxantes: sen de la India (*Cassia senna*) estimula el movimiento intestinal. Estomacales: cardamomo (*Elettaria cardamomum*) protege al estómago.

…ONAN LAS PLANTAS MEDICINALES

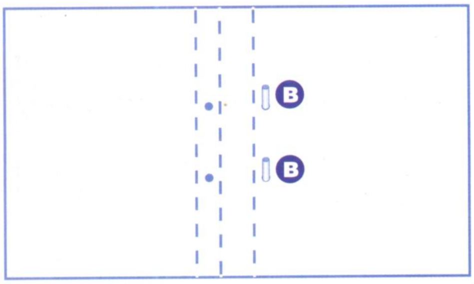
Describe los efectos benéficos de las hierbas sobre los distintos sistemas del organismo.

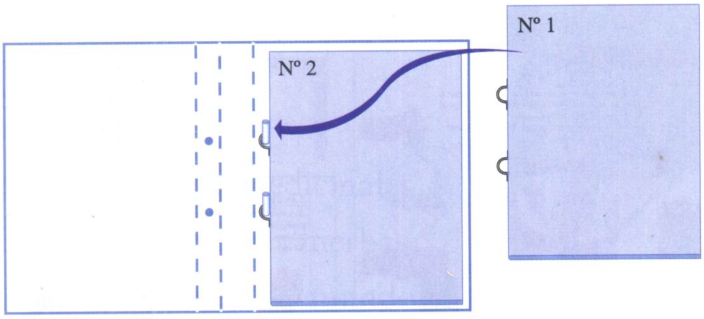
Instrucciones
para el armado de la carpeta



Paso 1

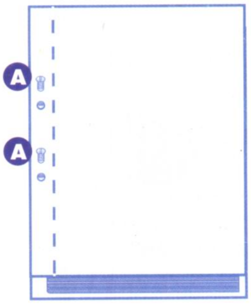
Coloque los tubos **B** a través de los agujeros de la contratapa y apoye la misma sobre una superficie plana.





Paso 2

Con la carpeta abierta, vaya enhebrando en los tubos **B** los ojales de cada revista, comenzando por la última y finalizando con la primera de la colección.



Paso 3

Cuando haya colocado todos los números, doble la tapa.
Cierre la carpeta, pasando los tubos **B** por los ojales. Luego enrosque los tornillos **A**
De esta manera, las revistas quedarán sujetas.

EDICIONES BIEN venidas

EMPRESAS COCHRANE
Asociada a RR DONNELLEY & SONS COMPANY
Impreso en Chile